第一图书网, tushu007.com

<<每天学点健康学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点健康学>>

13位ISBN编号：9787510401466

10位ISBN编号：7510401461

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：柯君

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

现代医学之父希波克拉底有句名言：“ 病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。
”21世纪的健康新格言是：“ 最好的医生是自己，最好的处方是知识。
”对于每个人来说，重要的不是知道如何看病吃药，而是知道如何保重身体、控制饮食，了解致病的原因和预防的方法。
本书就着重从疾病的预防以及以饮食和运动的方式等角度阐述疾病的防治。
许多人都会担心自己未来的健康状况不佳。
如何成为一个健康快乐的现代人，是社会发展的要求，也是人们追求美好生活的必然结果。
健康的首要前提是无病。
我们要的是健康，而不是疾病。
健康的生活方式是防治各种疾病的基础。
随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们更加长寿，比以往任何时候都更加注重身体健康。
然而，当人们在享受现代文明带给我们的丰富多彩的生活时，各种随之而来的现代病也在日益威胁着我们的健康。
如何做一个既能在生理和心理上均符合时代要求的现代人，又能摆脱各种文明病的困扰，不单是局中之人所须知的，更是每个人都要积极学习的。
38岁的李先生，是个董事长，管理好几个公司，有一天突发急性前壁心肌梗死，动脉硬化的程度比七八十岁的老人还要严重。
有一天他问大夫：“ 上帝怎么对我这么不公平，我年纪轻轻，事业发达，怎么会得这种病呢? ”大夫说：“ 健康面前人人平等。
再好的高科技都不会让患过病的身体恢复到原来的状态。
生命和金钱是不能画等号的。
”在现代社会，往往经济收入越高的人健康状况越差。
他们明知危害却仍然给自己寻找无数条理由继续透支健康，但也正是这一条条看似合理的理由，引发了一幕幕悲剧的发生，“ 压力族 ”的健康观念急需改变。
在此提醒那些忙碌的中年上班族，尽管社会竞争激烈、家庭负担重、工作压力大，但身体就像机器一样，需要定期维护，这样才能尽可能地避免意外事故的发生。
所以我们根本没有任何理由来“ 纵容 ”自己的身体，以牺牲健康为代价“ 透支 ”自己的生命。
等病人得病后再找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。
即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。
因此，最好的医生、最好的健康之道是预防，最好的医生是自己。
在我国，健康教育的普及非常重要。
健康不像其他一些知识，有些人可以不需要，健康知识是男女老少、各行各业的人都需要的；如果没有健康知识，人的一生就会遇到很多麻烦，一个人对健康的无知可能毁了他的一生。
“ 身体是革命的本钱 ”，保养好身体就是创造财富!《每天学点健康学》这本书讲述了现代社会常见病、多发病的防治，尤其着重于用饮食和运动等病人自身可以利用的方式防治疾病，从而告知如何为自己存够健康的本钱，达到活到老、健康到老的目的。
对于所有想知道如何才能更快乐、更健康、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在我们每个人的面前都有两条路可走：一条路省力，可以偷懒，但会使我们变得大腹便便，为慢性疲劳症、抑郁症、灰色健康以及各种疾病所困扰：另一条路则是充满艰难却充满希望的健康之路，会使我们身心健康，朝气蓬勃。
那么，怎样才能走上这条健康之路呢?其实健康不用花很多钱，因为健康来自健康的生活方式、合理的膳食、适量的运动以及健康的心理。
所以，行动起来吧，每天学点健康学，对症下药，让身体日益健康！

<<每天学点健康学>>

书籍目录

第一章 投资你的健康，比理财更重要 决定每个人一生的5大银行 不要总是从健康银行索取 为你的健康存够老本 活到老，就要健康到老 “ 存款 ” 充足才能享受美好的人生第二章 让身体轻松，远离高血脂 无形的杀手——高血脂 高血脂症的致病原因 高血脂喜欢盯上哪些人 高血脂诱发的多种疾病 高血脂，你最想问的问题 预防从“ 食 ” 开始 运动是最好的预防方式第三章 慢性疲劳症，上班族的“ 专利 ” 什么是慢性疲劳症 不可轻视的慢性疲劳症 “ 感冒 ”，一个身体的信号 “ 慢性疲劳综合征 ” 十大信号 慢性疲劳症的解决方法总则 补充营养，对抗疲劳 防治慢性疲劳症的饮食 适当运动，劳逸结合第四章 没“ 肠"识，肠道要变质 便秘的八种危害 膳食纤维：让肠道更健康 泻药对“ 泻 ” 帮倒忙 别在年轻时种下便秘病根 老年人的难题——老年性便秘 走出洗肠误区 排便操就这么简单 肠道传染病 当心“ 病从口入 ” 如何预防肠道疾病第五章 生活要自律，不得糖尿病 糖尿病：都是“ 肥胖 ” 惹的祸 糖尿病并非“ 悄无声息 ” 养成良好用餐习惯：从“ 点滴 ” 着手 糖尿病的六大常见并发症 饮食是最好的控制方式 中医方法“ 击垮 ” 糖尿病 愉快动起来，血糖降下去 糖尿病5种心理误区第六章 警惕!不请自来的高血压 高血压的致病因素 高血压非药物治疗——生活方式的调整 高血压有何并发症 高血压与性生活 高血压食疗 高血压运动疗法 中医降压方法 高血压防治的八个误区第七章 睡眠不好，就等于不休 你了解睡眠吗 睡好觉守则 睡眠不足的危害 引起失眠的主要原因是什么 怎样达到最佳睡眠 饮食为你解失眠之苦 抗失眠小妙招第八章 别让衰老来得那么快 人为什么会衰老 女性抗衰老的关键期 紧张会让职业女性提前衰老 女性衰老与荷尔蒙 抗衰老食品有哪些 适量运动延缓衰老第九章 健康生活，对癌症说不 癌症如何“ 袭击 ” 人体 “ 生活方式癌 ” 造就癌 常见癌瘤早期信号 可以防癌治癌的果蔬 肿瘤病人能不能进行体育锻炼 癌症病人可以选择的传统医疗保健操锻炼 胜癌不是幻想第十章 强健骨骼，保护颈椎、腰椎 强健骨骼十大要点与三个运动 颈椎病的病因 养成良好生活习惯，预防颈椎病 保护颈椎，从饮食做起 颈椎病保健妙法 你应该知道的颈椎防治误区 保护腰椎，从细节做起 腰椎间盘突出的保健汤 十节操让你的腰椎康复第十一章 提高免疫力，一生都受益 免疫系统——你个人的武装部 测测你的免疫力强弱 让免疫系统重现活力的方法 增强免疫力生活守则 饮食提高免疫力 快乐运动提高免疫力第十二章 呼吸系统，天然的气体交换站 改变你的呼吸方式 打鼾是病宜早治 不可小视慢性支气管炎 延缓衰老从肺开始 肺的保养 小心急性上呼吸道感染 预防感冒的方法第十三章 现代职业综合征，不知不觉袭击你 高科技综合征，黏上你没商量 大楼综合征，来势凶猛 常被忽略的颈肩腕综合征 信息焦虑综合征，你意识到了吗 电脑综合征，现代人的通病 不像病的病——星期一综合征 警惕白领综合征 办公室电脑族如何预防早衰第十四章 合理膳食是健康的基石 补钙应该从小开始 膳食的四句金言 各种颜色都要吃 你会用油吗 中国居民膳食指南 你会喝汤吗 熬汤的七个科学细节 谨记饭后“ 八个不急 ” 不良生活方式对健康的影响第十五章 心理健康是身体健康的先导 人的很多生理疾病往往由情绪所致 良好的情绪才是万能药 让自己的情绪稳定下来 满足六种心理的基本需求 怎样满足你的基本需求 好大的压力．怎么办 我的情绪，如何宣泄 给你一张快乐处方

章节摘录

我们每个人都面对人类一些永恒的话题和原命题。
对于每个人来说，都要有5个银行账户，我们要不断地往这些账户里储存财富，以使得我们生活方便、幸福。
它们对我们的存在意义重大，分别是：财富财富账户是每个人都要面对的第一账户。
每个人都知道物质财富的重要，因为它是我们的存在依赖的必需。
“一直都认为，钱对我来说不怎么重要，可现在我却由于每周要按时回家拿生活费受到妈妈的约束。
妈妈用钱来控制我，让我好不舒服。
有时真的很不想回家，回家亲戚们都说回家来领工资了哦，那让我真的很火。
于是，现在我不得不停止良好的状态，抽身而出，为别人编改一个剧本，这有推托不了的人情，最主要的是为钱，我需要钱。
说到钱，我就洒脱不起来，清高不起来，完整不起来。
每月三四千块钱的开销，我必须面对。
”刚刚参加工作的大学生小黄说。
财富之重要也可以从很多人的理想来证明。
“嫁给有钱人”是个持久的话题，也是众多女孩的梦想。
不论这一观点遭受多大非议或争论，能嫁给有钱人还是很多女孩梦寐以求的事。
有些人把自己的爱情交给一个自己不爱的人，其目的不过是想借此交易换得自己向往的财富。
然而，财富拥有者尽管在这样的交易过程中俘虏了自己中意的人，但是，他并没有赢得对方的心。
财富的重要性不用多说。
感情感情在人们的生命中有多重要?相信也不用证明。
有“生命诚可贵，爱情价更高”之名言，也有因为感情而出家或自杀的人。
当金钱与爱情无法统一的时候，爱情重要还是金钱重要?你选择金钱还是爱情?也许有不同的答案。
“现在，我正在经历一份感情，他工资不高，可他对我很好，这就足够了，钱是可以赚的，感情却是无法再来的。
奉劝一心想嫁有钱人的女孩，金钱是一定要的，但感情更重要，至少对你所嫁的人要有一份好感。
”梅梅说。
人脉 “人际关系是第一生产力。
”现在内向的人不像原来那样招人喜欢了。
谁不喜欢开朗热情的人?原来流行什么腼腆内向之类的已经过时了。
人际关系是第一生产力，这也正是我们很大一部分人缺的东西。
一个人说他的上司基本是靠人际关系起家的，有一次他自己无意中说起的。
其实，在现代社会，尤其在中国这样一个关系型社会里，科学技术是第一生产力那是针对整个社会整个国家来说的，而对于个人的发展来说，可称得上第一生产力的其实是人际关系。
这个我们大家都很清楚。
新近还有一个研究发现：一个人的成功概率和他参加聚会的概率基本成正比。
经常和朋友聚的人成功概率要比不常聚会的人高得多。
我们做到积极、乐观、与人为善。
要不断积累自己的人脉银行。
人们会不遗余力地帮助与自己关系密切的人。
如果你能够做到极好地体贴和尊重他人，你就能够得到更多人的支持和帮助。

编辑推荐

《每天学点健康学》可供大众阅读。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com